



Az első 15 nap



NAPI KAPASZKODÓ

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzerő specialista





Carnivore Coach

Vonzó specialista

Az utam a tükör előtt indult, a laboreredményekig tartott, és most ott vagyok, ahol a testem és a lelkem is ugyanazt mondja:

„Köszönöm.”

A húsalapú életmód nem csoda, nem divat és nem kényszer.

Ez az út azoknak való, akik végre jól szeretnék érezni magukat a testükben – akár a család támogatja, akár nem.

Én is így kezdtem. A férjem és a gyerekeim mást esznek, mégis működik.

Mert nem az a cél, hogy mindenkit „átállíts”, hanem hogy te újra **egyensúlyba kerülj** – testben, fejben és lélekben.

A Carnivore számomra nem tiltás, hanem felszabadulás.

Ha ebből az anyagból csak egy apró kapaszkodót is elviszel magaddal, már megérte.

Szívvvel, hússal, CarnieGo-val

Anikó

Az elején sokan azért akadnak el, mert túl **messzire néznek.**

Mi lesz jövő héten?

Fog működni?

Kibírom?

Jól csinálom?

Pedig most nem a következő hónap számít.

Csak a mai nap.

Ez az anyag azért készült, hogy minden nap legyen egy egyszerű kapaszkodód.

Nem kell mindent tudnod előre.

Nem kell tökéletesnek lenned.

Csak haladj napról napra.



**MOST NEM AZ EGÉSZ UTAT KELL MEGOLDANOD.
CSAK A MAI NAPOT**

Hogyan használd?

Minden nap nézz rá az aktuális oldalra.

Tedd fel magadnak ezt a 3 kérdést:

1. Mi a mai fókusz?
2. Mit eszem ma egyszerűen?
3. Mi lenne ma egy jó döntés?

Ennyi elég.

Ha egy nap nem sikerül jól, másnap ugyanúgy folytathatod



Ma csak indulj el.

Nem kell tökéletes nap.
Nem kell nagy bizonyítás.

A mai cél: kezd el.

Mit egyél ma?

- tojás
- darált hús
- tarja
- egyszerű húsétel

Mire figyelj?

- ne maradj éhes
- igyál vizet
- ne pánikolj, ha furcsa



**AZ INDULÁS FONTOSABB,
MINT A TÖKÉLETES INDULÁS**



A tested figyel

Lehet, hogy ma jobban kívánsz régi dolgokat.
Ez normális.

Mit egyél ma?

- Ugyanaz is lehet, mint tegnap.
- Az egyszerűség most előny

Mai fókusz

Ne alkudozz egész nap fejben.



**NEM KELL VÁLTOZATOSNAK LENNED.
MOST STABILNAK KELL LENNED.**



Jöhet egy hullámozó nap.

Lehet fáradtság.

Lehet ingerlékenység.

Lehet bizonytalanság.

Nem biztos, hogy baj van.

Nézd meg ezt a hármat:

- ettel eleget?
- ittal eleget?
- sóztál eleget?



**SOKSZOR EGYSZERŰBB A MEGOLDÁS,
MINT GONDOLNÁD.**



Már nem az első napnál jársz.

Ez fontosabb, mint gondolod.
A mai cél: folytatni.

Mit csinálj ma?

- készíts elő ételt holnapra
- süss többet egyszerre
- főzz tojást



**A HOLNAPI SIKER
MA KÉSZÜL EL**



Kezd alakulni a ritmus

- Ma figyeld meg:
- mikor vagy valóban éhes?
- mikor ennél csak megszokásból?

Nem kell tökéletes válasz

Csak figyeld.

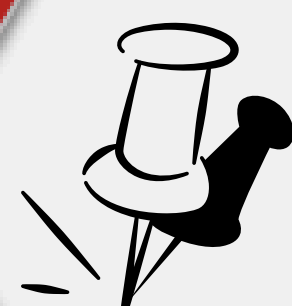


**A TESTED JELEZ.
MOST KEZDED JOBBAN HALLANI.**



Egyszerűsíts tovább

Ha túl sokat gondolkodsz rajta, bonyolult lesz.
Válassz ma 2-3 ételt, és abból oldd meg a napot



**A KEVESEBB DÖNTÉS
GYAKRAN JOBB DÖNTÉS.**



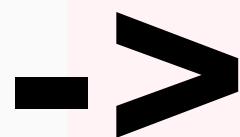
Egy hete csinálod.

Lehet, hogy nem tökéletesen.
Nem baj.

Nézz vissza:

- tudatosabb lettél?
- egyszerűbben eszel?
- jobban figyelsz magadra?

Ez már haladás.

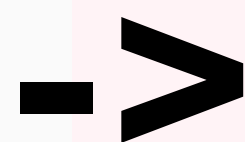


Jöhet egy második hullám.

Sokan itt kezdenek el megint kételkedni.
Ne értékeld túl a mai érzést.

Mai irány:

- rendes étel
- víz
- egyszerűség
- továbbmenni



Kezd letisztulni.

Lehet, hogy:

- kevesebbet gondolsz az evésre
- egyszerűbb dönteni
- kevésbé húz a nasi
- nyugodtabb a napod

Vedd észre ezeket is.



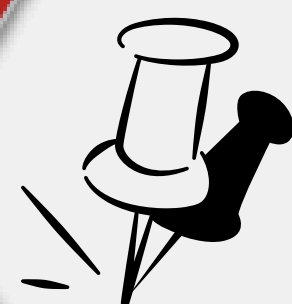
**EGY NEHEZEBB NAP
NEM VISSZAESÉS.**



Nem ugyanott vagy.

Lehet, hogy még vannak kérdéseid.
Lehet, hogy nem lett minden tökéletes.

De már elindult valami.
És ez számít.



**NEM KELL KÉSZNEK LENNED.
CSAK ÚTON LENNI**



Innen hogyan tovább?

Most már ne új szabályokat keress.

Hanem tartsd meg, ami működik.

- egyszerű alapételek
- kevesebb kattogás
- több figyelem magadra
- következő jó döntések



**NEM 15 NAPRA ÉPÍTED EZT.
EZ CSAK A KEZDET VOLT.**

Nem kell előre látni mindent.
Most csak a következő nap számít.

Kérdésem hozzád

Hányadik napnál jársz?

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszolok >>](#)

Innen indulj, ha komolyan gondolod

Ez az anyag segít elindulni.

De ha valódi változást szeretnél, ne állj meg itt.

A valódi eredményt nem egy PDF adja.

Hanem az, amikor végre lépsz is.

Ezért készítettük el a CarnieGo okatói felületet, ahol megkapod:

videók

fontos alapok

induló kérdőív

következő lépések

támogatás és kapaszkodó

[Itt indulj tovább >>](#)

A legnőiesebb döntés néha az, hogy többé nem magad ellen küzdesz

A tested már veled van.
Szövetséges lett, nem ellenség.
Most hozd be mellé a gondolataidat is.
Az érzéseidet.
A csendben kimondott kérdéseidet.

A blogon pont erről beszélünk –
őszintén, tabuk nélkül, nőként nőkhöz.

Nem elvárásokkal. Nem tökéletességgel.
Hanem valósággal. Megkönnyebbüléssel. És szabadsággal.

anisbeautyfit.hu – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

Jelentkezz be a fiókodba

Szívvvel, hússal, **CarnieGo** -val.

Anikó